

# Nicht damit abfinden

## Verzögerte Allergien / Allergien Typ III

VON DR. ULRICH KRAFT

■ Gesunde Ernährung kann Sie krank machen. Gesunde Ernährung ist wichtig, doch noch wichtiger ist der individuelle Weg dorthin. Viele Menschen leiden seit bereits langer Zeit an Krankheiten wie Magen-Darm-Problemen, Hautkrankheiten, Übergewicht und Migräne. Können die Ursachen nicht gefunden werden, werden lediglich Symptome (Krankheitszeichen) behandelt. Nicht selten werden diese Krankheiten durch verzögerte Allergien vom Typ III ausgelöst.

Schulmedizinisch sind die Typ III-Allergien nicht allgemein anerkannt. Aber immer mehr Ärzte erkennen, dass mit dieser Methode vielen geholfen werden kann, die sich bisher mit ihren Beschwerden abfinden mussten.

Mögliche Hinweise auf Nahrungsmittel als Auslöser chronischer Beschwerden könnten sein:

### Allgemein

- Chronische Müdigkeit
- Antriebslosigkeit

### Nervensystem

- Migräne und Kopfschmerzen
- Verhaltensauffälligkeiten, z.B. ADS, AD(H)S
- Konzentrationsschwäche und Lernprobleme

### Verdauung

- Blähungen
- Verstopfung oder Durchfälle
- Reizdarm
- Morbus Crohn
- Starke Gewichtsschwankungen
- Übergewicht

### Haut

- Neurodermitis
- Ekzeme
- Extremes Schwitzen

### Gelenke

- Schmerzen

### Typisch

- Beim Fasten: Rückgang der Beschwerden

Wie kommt es überhaupt zu einer verzögerten Nahrungsmittelallergie? Diese entsteht, wenn die Darmschleimhaut geschädigt wird, zum Beispiel durch einseitiges Essverhalten, Stress, Medikamente wie Antibiotika, Alkohol, Durchfall oder durch Umweltgifte. Durch die Schädigung der Darmflora wird der Darm durchlässig für Bestandteile der Nahrungsmittel, die dann das Immunsystem als schädliche Eindringlinge bekämpft. Es

kommt zu einer Reaktion des Immunsystems, die körpereigenes Gewebe schädigen kann. Geschieht dies immer wieder, können diese Reaktionen zu chronischen Krankheiten führen.

Im Gegensatz zu einer klassischen Allergie vom Typ I, die eine sehr rasch auftretende und starke Reaktion hervorruft und nur einen geringen Prozentsatz der Bevölkerung betrifft, sind sehr viele Menschen von einer verzögerten Nahrungsmittelallergie betroffen, ohne es zu wissen. Die Symptome sind sehr vielfältig und treten oft erst mehrere Stunden oder sogar Tage nach dem Verzehr der Nahrungsmittel auf. Das bedeutet, Sie können nicht sicher erkennen, ob bestimmte Nahrungsmittel bei Ihnen gesundheitliche Probleme auslösen oder nicht. Um das festzustellen, gibt es erprobte Laborverfahren, bei denen Antikörper auf bestimmte Nahrungsmittel festgestellt werden können.

Zu den Nahrungsmitteln, auf welche die Menschen am häufigsten mit Allergie Typ III reagieren, gehören Eier, Kuhmilch, Kasein (betrifft die Milch

aller Tiere, also auch Schaf, Ziege, Stute), Weizen und alle anderen glutenhaltigen Getreidesorten, Nüsse – vor allem Haselnuss, Mandel und Erdnuss – Bananen und Kiwi sowie Soja. Die dafür erforderliche Labordiagnostik zeigt die aus-



lösenden Nahrungsmittel und die Ausprägung der Allergie an. Die Therapie erfordert das Meiden der betreffenden Nahrungsmittel. Das Testergebnis zeigt auch an, über welchen Zeitraum diese gemieden wer-

den müssen, damit sie wieder vertrauen werden.

Heutzutage ist das kein Problem, denn es sind inzwischen viele schmackhafte und hochwertige Ersatzprodukte auf dem Markt – Soja- oder Reismilch, Brot, Gebäck und Nudeln aus glutenfreien Getreidesorten und genug einheimisches Obst, hier vor allem die alten Sorten, auf die es kaum allergische Reaktionen gibt.

Wichtig sind eine abwechslungsreiche Ernährung und eine Behandlung der Darmschleimhaut, um die Durchlässigkeit für Nahrungsmittelallergene zu verringern und damit einer ständigen Neubildung von Antikörpern entgegenzuwirken. Erforderlich ist es auch, sowohl die Diät als auch die Darmbehandlung über einen bestimmten Zeitraum konsequent durchzuführen, um langfristig positive Ergebnisse zu erreichen. Diagnose und Therapie gehören hier in die Hand eines Ernährungs- und/oder Orthomolekularmediziners.



### Privatärztliche Gesundheitspraxis Dr. med. Ulrich Kraft

Ernährungsmedizin / Naturheilkunde  
Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin

Ganzheitliche und ursachenbezogene Medizin unter Berücksichtigung schulmedizinischer, naturheilkundlicher und ernährungsmedizinischer Aspekte für alle Altersgruppen

Buttlarstr. 20, 36039 Fulda  
Tel. 0661 - 48 01 24 - 0, Fax 0661 - 48 01 24 - 24  
[info@ulrich-kraft.de](mailto:info@ulrich-kraft.de)  
[www.ulrich-kraft.de](http://www.ulrich-kraft.de)

Termine für Privatpatienten und Selbstzahler  
nach Vereinbarung

### Praxisleistungen in Symbiose von Schulmedizin und Naturheilkunde für Kinder und Erwachsene

#### Ernährungsmedizin

- Nahrungsmittelallergien
- Laktose- und Fruktoseunverträglichkeit
- Histaminintoleranz
- Zöliakie
- Säure-Basen-Therapie
- Stoffwechselscreening
- Kryptopyrrolurie
- Neurodermitis
- AD(H)S / Verhaltensauffälligkeiten

#### Ernährungsberatung und Kurse

- Übergewicht
- Stoffwechselkrankheiten
- Allergien und Unverträglichkeiten
- metabolic balance®
- Therapie nach Dr. Coy

#### Naturheilkunde

- Allgemeine Gesunderhaltung
- Homöopathie
- Ausleitungsverfahren
- Orthomolekulare Medizin
- Symbioselenkung / Probiotika

#### Kinder- und Jugendmedizin

- Allgemeine Untersuchungen
- Entwicklungstests
- Kindervorsorgen U2 – J2
- Hörtest, Sehtest

Mehr zu unseren Leistungen  
finden Sie unter  
[www.ulrich-kraft.de](http://www.ulrich-kraft.de)